

# Training 22 LS 10 und LS 11 / Saison 2022\_2023

## Torabschluss 2.0 / Reaktion / Spielen



«Den Erfolg des Ausbildners misst man anhand der individuellen Entwicklung jedes Spielers!»

### Unsere Vision – «3L»:

- Lachen - Freude an der Bewegung und am Fussball
- Lernen - Möglichkeit nutzen; psychisch, motorisch und im Umgang mit anderen Fortschritten zu erzielen
- Leisten - Im Training sein Potenzial abrufen und etwas erreichen wollen

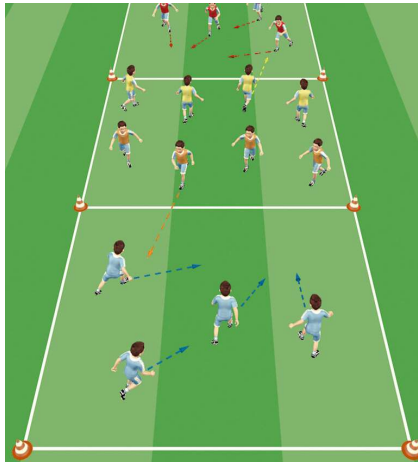
### Material:

Bälle, Ueberzieher, Hütchen, Tore, Würfel

### EINSTIMMEN

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Skizze / Beschrieb	Coaching / Variation
2'	Ritual durchführen (immer das Gleiche bei jedem TR)	Bitte das Ritual (Spruch) konsequent durchziehen, es ist wichtig für das Lernklima.	
15'	Einstimmen  Fussball <b>erleben</b>	<p>Bevor ihr mit den Finten &amp; Ballhandling Übungen beginnt, bietet jedem Kind die Möglichkeit, 2-4 Minuten individuell mit dem Ball Zeit zu verbringen.</p> <p><b><u>Ballhandling (ca. 4-6 Minuten)</u></b></p> <p><b>Ziel LS 10 Rückrunde</b> Beherrschung Übung 1 - 8</p> <p><b>Ziel LS 11 Rückrunde</b> Beherrschung Übung 1 – 10 (Nr. 10 dürfen die Kids kreativ sein)</p> <p><b><u>Finten (ca. 4-6 Minuten)</u></b></p> <p><b>Ziel LS 10 Rückrunde</b> Beherrschung Finten 1-8</p> <p><b>Ziel LS 11 Rückrunde</b> Beherrschung Finten 1-10</p>	<p>Qualität vor Quantität</p> <p>Wenn die Qualität noch nicht erreicht werden kann, bitte bei der Übung dranbleiben.</p> <p>Evtl. Gruppen nach den Fähigkeiten bilden, damit kein Spieler über- oder unterfordert ist.</p> <p>Diese Übungen dürft ihr gerne als Hausaufgaben mitgeben.</p> <p><b>Variationen:</b> Bitte diese Übungen nicht zu starr durchführen.</p>

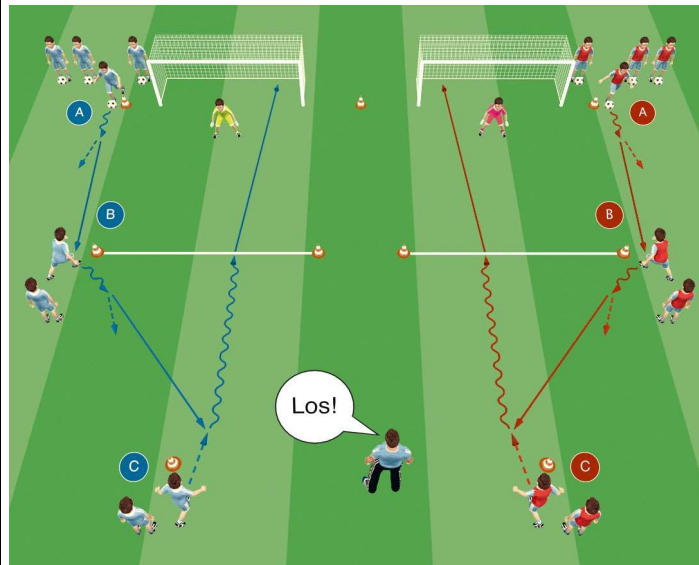
## HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Skizze / Beschrieb	Coaching / Variation
15'	Vielseitigkeit  Fussball <b>erleben</b>	<p><b>Fangstaffel in 3 Feldern</b></p> <p><b>Organisation</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Drei 15 x 15 Meter große Felder direkt nebeneinander markieren.</li><li>• 4 Teams à 4 Spieler bilden.</li><li>• 2 Fängerteams im mittleren, je 1 Läuferteam in den äußeren Feldern aufstellen. Jedem Fängerteam 1 Außenfeld zuweisen.</li></ul> <p><b>Ablauf</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Auf Kommando startet je 1 Fänger pro Team in das vorgegebene Feld und versucht, einen Läufer abzuschlagen.</li><li>• Dann schlägt er in seinem Feld einen Mitspieler ab, der dann Fänger wird usw.</li><li>• Die Teams rotieren nach jedem Durchgang in das nächste Feld.</li><li>• Für jedes gewonnene Fangduell 3 Punkte vergeben.</li></ul> <p><b>Variationen</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Jeder Fänger muss 2 Läufer abschlagen.</li><li>• Die Fänger halten 1 Ball in der Hand und werfen ihn nach dem Abschlagen zum Mitspieler.</li></ul> 	<p><b>Ziele</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 100% Sprinten</li><li>• Wahrnehmung</li><li>• Handlungsschnelligkeit</li><li>• Reaktion</li><li>• Teamwork</li></ul>

25'-  
30'

## Fussball lernen

### Torabschluss 2.0



#### Organisation

- Für jeweils 18 Spieler im Abstand von 6 Metern neben- einander 2 Tore aufstellen und 8 Meter davor je 1 Abschlusslinie markieren.
- Pro Tor jeweils 3 Hütchen A, B und C gemäß Abbildung aufstellen.
- 2 Torhüter (Jeder geht mal ins Tor) bestimmen und 2 Achter-Teams Rot und Blau bilden.
- Die Torhüter auf die Tore verteilen und je 4 Spieler mit Bällen an den Positionen A sowie je 2 ohne Ball an B und C postieren.

#### Ablauf

- A dribbelt Richtung B und spielt ihn an, der sich aufdreht und zu C passt.
- C nimmt in Richtung Tor mit und schießt vor der Abschlusslinie.
- A wechselt zu B, B zu C und C zu A. > Mit dem Torschuss dribbelt der jeweils nächste A an.

#### Ziele / Fokus:

Technik/Präzision vor Kraft

Position Standbein

Fussgelenk fixieren

Mental: Überzeugung / Tor erzielen wollen / Freude am Torabschluss

Konzentriert euch auf ein bis zwei Coachingpunkte. Bei Fehlern nicht den Trainingsfluss unterbrechen, sondern indiv. mit den Kinder den «Fehler» herausfinden und Lösungen erarbeiten

#### Variation:

- Vollspann oder Innenseite
- Hoch oder flach
- Schwierigkeit:
  - Ohne Gegner wie in der Übung beschrieben
  - mit passiven Gegner: B wird zum passiven Gegner von C
  - mit aktivem Gegner für C: B wird zum aktiven Gegner von C
  - oder ein Trick einfordern bzw. spezielle Ballmitnahme.

Fokus bleibt aber immer der Torabschluss

20'	Kleine Spiele Fussball <b>leben</b>	<b>Freies Spiel</b> Freies Spiel auf E-Tore (um den Abschluss zu fördern) 3:3 oder <u>maximum</u> 4:4 + 2 Torhüter (jeder geht mal ins Tor) auf dem Feld (mehrere Felder aufbauen) (Jeder Spieler muss viele Ballberührungen/Abschlüsse machen können.)	<b>Ziele:</b> Kids spielen lassen (Kein Coaching) Motivieren Loben (vor allem Abschlussversuche)
-----	--	--	---

## AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	
5'	Eigener Ausklang	Ausklangspiel (Cool down) Bitte das Ritual (Spruch) konsequent durchziehen, es ist wichtig für das Lernklima.

Quellen: Dominik Eberle / <https://fussball.training.app/de/exercises> / 4.5.23